

献立表

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質／塩分 ()は未満児	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)				10時おやつ	3時おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
01金	タンドリーチキン、スパゲティソテー、果物(バナナ)、ごはん(3未)	440.1(534.3) 19.5(19.5) 20.6(18.1) 0.8(0.8)	○オートミール、スパゲティ、○油、○米粉、○さとう、油、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、鶏肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、エリンギ、ケチャップ、○レーズン	しょうゆ、カレー粉、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、オートミールクッキー
02土	五目うどん、青菜のごまあえ、果物(オレンジ)	480.3(443.2) 19.7(17.5) 16.3(14.4) 3.6(3.1)	干しうどん、○菓子〔 〕、白ごま、ごま油、◎菓子〔 〕	○牛乳、鶏肉、油揚げ、◎牛乳	青菜、だいこん、オレンジ、にんじん、もやし、ごぼう、ねぎ、しめじ	しょうゆ、だしかつお、みりん、だし昆布、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、菓子
07木	高野豆腐のオランダ煮、春雨とツナの和え物、果物(缶)、ごはん(3未)	439.1(532.1) 17.1(17.6) 18.4(16.3) 1.2(1.1)	○精白米、はるさめ、さとう、片栗粉、揚げ油、○白ごま、ごま油、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、ツナ缶、高野豆腐、わかめ(干)、◎牛乳	果物(缶)〔 〕、キャベツ、にんじん、○ゆかり	しょうゆ、酢、みりん、だしかつお、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、梅の香おにぎり
08金	アスパラガスのシチュー、グリーンサラダ、トマト、ごはん(3未)	364.3(455.3) 16.5(16.7) 14.7(13.4) 1.9(1.5)	じゃがいも、○菓子〔 〕、ホワイトルウ、油、さとう、精白米	○牛乳、鶏肉、○鉄菓子〔 〕、ちりめん、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、グリーンアスパラガス、◎果物()	酢、塩、しょうゆ	牛乳、果物(3未)	牛乳、菓子(鉄含む)
09土	焼きそば、きゅうりの磯あえ、果物(バナナ)	501.5(463.7) 17.9(16.1) 18.0(15.7) 1.7(1.5)	焼きそば用中華めん、○菓子〔 〕、白ごま、油、◎菓子〔 〕	○牛乳、豚バラ肉、ちくわ、花かつお、塩こんぶ、青のり粉、◎牛乳	バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ	お好みソース、ウスターソース	牛乳、菓子(3未)	牛乳、菓子
11月	鶏肉の塩こうじ焼き、にんじんともやしの和え物、けんちん汁、ごはん(3未)	366.1(469.5) 20.2(20.0) 18.2(16.2) 1.6(1.5)	○小倉あん(さとう添加)、○小麦粉、白ごま、○油、○さとう、油、さとう、ごま油、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、鶏肉、豆腐、ちくわ、◎牛乳	もやし、にんじん、だいこん、青菜、ねぎ	しょうゆ、塩こうじ、だし煮干し、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、小倉蒸しパン
12火	魚の生姜煮、切干大根のおかかあえ、果物(バナナ)、ひじきごはん(3未)	360.1(478.9) 19.7(20.0) 12.7(12.4) 1.3(1.4)	○じゃがいも、○片栗粉、○さとう、さとう、白ごま、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、魚、○豆乳、油揚げ、花かつお、◎牛乳、ひじき(乾)	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、だしかつお	牛乳、菓子(3未)	牛乳、みたらしじゃが団子
13水	ハヤシライス、フレンチサラダ、果物(オレンジ)	414.6(510.3) 18.2(18.5) 17.5(15.6) 2.4(2.1)	精白米(3上)☆、じゃがいも、○菓子〔 〕、ハヤシルウ、油、○白ごま、○さとう、さとう、精白米(3未)、◎菓子〔 〕	○牛乳、豚もも肉、○小魚、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、ケチャップ	酢、○みりん、塩、○しょうゆ、しょうゆ	牛乳、菓子(3未)	牛乳、小魚の甘辛、菓子
14木	八宝菜、粉ふきいも、きざみ昆布のじゃこ煮、ごはん(3未)	365.9(459.8) 23.5(22.3) 14.7(13.3) 2.0(1.7)	じゃがいも、○食パン(6枚切)、片栗粉、さとう、ごま油、○油、精白米	○牛乳、豚もも肉、○ビザ用チーズ、平天、ちりめん、○ベーコン、刻みこんぶ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、○たまねぎ、にんじん、青菜、もやし、○ピーマン、○ケチャップ、きくらげ、◎果物()	しょうゆ、ブイヨン、酢、塩	牛乳、果物(3未)	牛乳、ビザトースト
15金	タンドリーチキン、スパゲティソテー、果物(バナナ)、ごはん(3未)	440.1(534.3) 19.5(19.5) 20.6(18.1) 0.8(0.8)	○オートミール、スパゲティ、○油、○米粉、○さとう、油、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、鶏肉、ヨーグルト(無糖)、ベーコン、◎牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しめじ、エリンギ、ケチャップ、○レーズン	しょうゆ、カレー粉、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、オートミールクッキー
16土	五目うどん、青菜のごまあえ、果物(オレンジ)	480.3(443.2) 19.7(17.5) 16.3(14.4) 3.6(3.1)	干しうどん、○菓子〔 〕、白ごま、ごま油、◎菓子〔 〕	○牛乳、鶏肉、油揚げ、◎牛乳	青菜、だいこん、オレンジ、にんじん、もやし、ごぼう、ねぎ、しめじ	しょうゆ、だしかつお、みりん、だし昆布、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、菓子
18月	豚肉と厚揚げのみそ炒め、焼きポテト、手作りふりかけ、ごはん(3未)	376.0(477.4) 19.1(19.2) 17.3(15.4) 1.2(1.1)	じゃがいも、○菓子〔 〕、○片栗粉、さとう、油、○揚げ油、片栗粉、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、厚揚げ、豚もも肉、赤みそ、小魚、青のり粉、花かつお、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、○新ごぼう、青菜、にんじん、しめじ、○しょうが	○しょうゆ、塩、しょうゆ	牛乳、菓子(3未)	牛乳、カリカリごぼう、菓子
19火	魚の照り焼き、五目きんぴら、みそ汁、ごはん(3未)	417.6(510.7) 22.0(21.4) 19.4(17.2) 1.9(1.7)	じゃがいも、○小麦粉、○バター、○さとう、さとう、白ごま、油、○油、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、魚、豆腐、中みそ、油揚げ、○スキムミルク、◎牛乳	たまねぎ、にんじん、○にんじん、こんにゃく、ごぼう、青菜、えのきたけ、さやいんげん、○レモン	しょうゆ、だし煮干し、みりん	牛乳、菓子(3未)	牛乳、ベジータケーキ
20水	新じゃがのそぼろ煮、ひじきとちりめんのごま酢あえ、果物(オレンジ)、ごはん(3未)	360.1(466.7) 20.7(20.5) 14.5(13.2) 1.2(1.1)	じゃがいも、○さとう、さとう、白ごま、片栗粉、油、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、○調製豆乳、鶏ひき肉、ちりめん、ひじき(乾)、○かんとん(粉)、◎牛乳	たまねぎ、もやし、にんじん、オレンジ、青菜、水煮たけのこ、グリーンピース(冷凍)	しょうゆ、酢	牛乳、菓子(3未)	牛乳、豆乳ココアゼリー
21木	高野豆腐のオランダ煮、春雨とツナの和え物、果物(缶)、ごはん(3未)	439.1(532.1) 17.1(17.6) 18.4(16.3) 1.2(1.1)	○精白米、はるさめ、さとう、片栗粉、揚げ油、○白ごま、ごま油、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、ツナ缶、高野豆腐、わかめ(干)、◎牛乳	果物(缶)〔 〕、キャベツ、にんじん、○ゆかり	しょうゆ、酢、みりん、だしかつお、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、梅の香おにぎり
22金	アスパラガスのシチュー、グリーンサラダ、トマト、ごはん(3未)	364.3(455.3) 16.5(16.7) 14.7(13.4) 1.9(1.5)	じゃがいも、○菓子〔 〕、ホワイトルウ、油、さとう、精白米	○牛乳、鶏肉、○鉄菓子〔 〕、ちりめん、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、トマト、にんじん、クリームコーン缶、きゅうり、グリーンアスパラガス、◎果物()	酢、塩、しょうゆ	牛乳、果物(3未)	牛乳、菓子(鉄含む)
23土	焼きそば、きゅうりの磯あえ、果物(バナナ)	501.5(463.7) 17.9(16.1) 18.0(15.7) 1.7(1.5)	焼きそば用中華めん、○菓子〔 〕、白ごま、油、◎菓子〔 〕	○牛乳、豚バラ肉、ちくわ、花かつお、塩こんぶ、青のり粉、◎牛乳	バナナ、きゅうり、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、ねぎ	お好みソース、ウスターソース	牛乳、菓子(3未)	牛乳、菓子
25月	鶏肉の塩こうじ焼き、にんじんともやしの和え物、けんちん汁、ごはん(3未)	366.1(469.5) 20.2(20.0) 18.2(16.2) 1.6(1.5)	○小倉あん(さとう添加)、○小麦粉、白ごま、○油、○さとう、油、さとう、ごま油、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、鶏肉、豆腐、ちくわ、◎牛乳	もやし、にんじん、だいこん、青菜、ねぎ	しょうゆ、塩こうじ、だし煮干し、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、小倉蒸しパン
26火	魚の生姜煮、切干大根のおかかあえ、果物(バナナ)、ひじきごはん(3未)	360.1(478.9) 19.7(20.0) 12.7(12.4) 1.3(1.4)	○じゃがいも、○片栗粉、○さとう、さとう、白ごま、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、魚、○豆乳、油揚げ、花かつお、◎牛乳、ひじき(乾)	バナナ、キャベツ、にんじん、きゅうり、切り干しだいこん、しょうが	しょうゆ、○しょうゆ、だしかつお	牛乳、菓子(3未)	牛乳、みたらしじゃが団子
27水	ハヤシライス、フレンチサラダ、果物(オレンジ)	414.6(510.3) 18.2(18.5) 17.5(15.6) 2.4(2.1)	精白米(3上)☆、じゃがいも、○菓子〔 〕、ハヤシルウ、油、○白ごま、○さとう、さとう、精白米(3未)、◎菓子〔 〕	○牛乳、豚もも肉、○小魚、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、にんじん、きゅうり、グリーンピース(冷凍)、ケチャップ	酢、○みりん、塩、○しょうゆ、しょうゆ	牛乳、菓子(3未)	牛乳、小魚の甘辛、菓子
28木	八宝菜、粉ふきいも、きざみ昆布のじゃこ煮、ごはん(3未)	365.9(459.8) 23.5(22.3) 14.7(13.3) 2.0(1.7)	じゃがいも、○食パン(6枚切)、片栗粉、さとう、ごま油、○油、精白米	○牛乳、豚もも肉、○ビザ用チーズ、平天、ちりめん、○ベーコン、刻みこんぶ、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、○たまねぎ、にんじん、青菜、もやし、○ピーマン、○ケチャップ、きくらげ、◎果物()	しょうゆ、ブイヨン、酢、塩	牛乳、果物(3未)	牛乳、ビザトースト
29金	鶏肉の甘辛煮、和風サラダ、小松菜納豆、ごはん(3未)	389.1(487.9) 21.8(21.3) 19.5(17.3) 1.1(1.1)	○さとう、○コーンフレーク(プレーン)、さとう、白ごま、油、片栗粉、精白米、◎菓子〔 〕	○牛乳、○ヨーグルト(無糖)、鶏肉、納豆、わかめ(干)、花かつお、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、にんじん、こまつな、○バナナ、○みかん缶、きゅうり、ごぼう、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、塩、みりん	牛乳、菓子(3未)	牛乳、フルーツヨーグルト
30土	カレーうどん、もやしのごま塩あえ、果物(オレンジ)	507.7(465.1) 20.2(18.0) 16.9(14.8) 3.8(3.2)	干しうどん、○菓子〔 〕、カレールウ、白ごま、片栗粉、油、◎菓子〔 〕	○牛乳、豚もも肉、油揚げ、◎牛乳	たまねぎ、もやし、オレンジ、にんじん、青菜、しめじ、白ねぎ	だし煮干し、しょうゆ、みりん、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、菓子
行事食	アラスカごはん、さわらのみそマヨネーズ焼き、彩野菜のごまあえ、すまし汁、果物(オレンジ)	387.8(488.4) 21.8(21.3) 20.7(18.2) 1.7(1.5)	精白米(3上)☆、○菓子〔 〕、マヨネーズ、白ごま、精白米(3未)、◎菓子〔 〕	○牛乳、さわら、豆腐、油揚げ、中みそ、わかめ(干)、◎牛乳	たまねぎ、キャベツ、オレンジ、青菜、にんじん、もやし、アラスカ(さやつき)、えのきたけ、ねぎ、とうもろこし(ホールコーン)、ピーマン	しょうゆ、だしかつお、だし昆布、塩	牛乳、菓子(3未)	牛乳、菓子